



MODUL

PENGEMBANGAN KEPROFESIAN BERKEANJUTAN

PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK)

TERINTEGRASI PENGUATAN PENDIDIKAN KARAKTER DAN
PENGEMBANGAN SOAL

KELOMPOK KOMPETENSI H

PROFESIONAL:

PENERAPAN KINESIOLOGI DAN PSIKOLOGI DALAM PEMBELAJARAN PJOK

**DIREKTORAT JENDERAL GURU DAN TENAGA KEPENDIDIKAN
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
TAHUN 2017**



Penulis :

1. **Noor Waahid, S.H, S.Ag, M.Pd. 085669177353**, e-Mail: nwahid@darulmuttaqien.com
2. **Abdullah, S.Pd**, 08129996876, e-Mail: abe007_md@yahoo.com

Penelaah:

1. **Prof. Dr. Hari Amirullah Rachman, M.Pd**, 081392297979, e-Mail: harirachman@yahoo.com.au

Ilustrator:

Leni Handayani, S.Pd

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang mengcopy sebagian atau keseluruhan isi buku ini untuk kepentingan komersial tanpa izin tertulis dari Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling, Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan



Kata Sambutan

Peran guru profesional dalam pembelajaran sangat penting sebagai kunci keberhasilan belajar siswa. Guru profesional adalah guru yang kompeten membangun proses pembelajaran yang baik sehingga dapat menghasilkan pendidikan yang berkualitas. Hal tersebut menjadikan guru sebagai komponen yang menjadi fokus perhatian pemerintah pusat maupun pemerintah daerah dalam meningkatkan mutu pendidikan terutama menyangkut kompetensi guru.

Pengembangan profesionalitas guru melalui program Guru Pembelajar (GP) merupakan upaya peningkatan kompetensi untuk semua guru. Sejalan dengan hal tersebut, pemetaan kompetensi guru telah dilakukan melalui uji kompetensi guru (UKG) untuk kompetensi pedagogik dan profesional pada akhir tahun 2015. Hasil UKG menunjukan peta kekuatan dan kelemahan kompetensi guru dalam penguasaan pengetahuan. Peta kompetensi guru tersebut dikelompokkan menjadi 10 (sepuluh) kelompok kompetensi. Tindak lanjut pelaksanaan UKG diwujudkan dalam bentuk pelatihan guru paska UKG melalui program Guru Pembelajar. Tujuannya untuk meningkatkan kompetensi guru sebagai agen perubahan dan sumber belajar utama bagi peserta didik. Program Guru Pembelajar dilaksanakan melalui pola tatap muka, daring (*online*) dan campuran (*blended*) tatap muka dengan online.

Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PPPPTK), Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Kelautan Perikanan Teknologi Informasi dan Komunikasi (LP3TK KPTK), dan Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Kepala Sekolah (LP2KS) merupakan Unit Pelaksana Teknis di lingkungan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan yang bertanggung jawab dalam mengembangkan perangkat dan melaksanakan peningkatan kompetensi guru sesuai bidangnya. Adapun perangkat pembelajaran yang dikembangkan tersebut adalah modul untuk program Guru Pembelajar (GP) tatap muka dan GP *online* untuk semua mata pelajaran dan kelompok kompetensi. Dengan modul ini diharapkan program GP memberikan sumbangan yang sangat besar dalam peningkatan kualitas kompetensi guru.

Mari kita sukseskan program GP ini untuk mewujudkan Guru Mulia Karena Karya.

Jakarta, Februari 2017

Direktur Jenderal,

Sumarna Surapranata
NIP. 195908011985031002





Kata Pengantar

Peningkatan kualitas pendidikan saat ini menjadi prioritas, baik oleh pemerintah maupun pemerintah daerah. Salah satu komponen yang menjadi fokus perhatian adalah peningkatan kompetensi guru. Peran guru dalam pembelajaran di kelas merupakan kunci keberhasilan untuk mendukung prestasi belajar siswa. Guru yang profesional dituntut mampu membangun proses pembelajaran yang baik sehingga dapat menghasilkan pendidikan yang berkualitas.

Dalam rangka memetakan kompetensi guru, pada tahun 2015 telah dilaksanakan Uji Kompetensi Guru (UKG) secara sensus. UKG dilaksanakan bagi semua guru, baik yang sudah belum maupun bersertifikat untuk memperoleh gambaran obyektif sebagai *baseline* kompetensi profesional maupun pedagogik guru, yang ditindaklanjuti dengan program Guru Pembelajar (GP). Pengembangan profesionalitas guru melalui program GP merupakan upaya peningkatan kompetensi untuk semua guru.

Salah satu perangkat pembelajaran yang dikembangkan untuk program GP tatap muka, dalam jaringan (daring), dan kombinasi (tatap muka dan daring) untuk semua mata pelajaran dan kelompok kompetensi adalah modul pembelajaran. Dengan modul ini diharapkan program GP memberikan sumbangan yang sangat besar dalam peningkatan kualitas kompetensi guru.

Mari kita sukseskan program PKB dengan mengimplementasikan “belajar sepanjang hayat” untuk mewujudkan “guru mulia karena karya” dalam mencapai Indonesia

Emas 2045.

Jakarta, Februari 2017

Kepala PPPPTK Penjas dan BK,

Dr. Mansur Fauzi, SE, M.Si.
NIP. 195812031979031001



Daftar Isi

Kata Sambutan.....	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi.....	v
Daftar Gambar	vi
Daftar Tabel.....	Error! Bookmark not defined.
Pendahuluan	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan.....	2
C. Peta Kompetensi	2
D. Ruang Lingkup.....	2
E. Cara Penggunaan Modul	2
Kegiatan Pembelajaran 1 Penerapan Kinesiologi dalam Pembelajaran PJOK.....	10
A. Tujuan.....	10
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	10
C. Uraian Materi	10
D. Aktivitas Pembelajaran	18
E. Latihan/ Kasus/ Tugas dan Refleksi.....	20
F. Rangkuman	21
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	23
Kegiatan Pembelajaran 2 Penerapan Psikologi Dalam Pembelajaran PJOK.....	25
A. Tujuan.....	25
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	25
C. Uraian Materi	25
D. Aktivitas Pembelajaran	30
E. Latihan/ Kasus/ Tugas dan Refleksi.....	33
F. Rangkuman	35
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	35
Kunci Jawaban.....	38
Evaluasi.....	40
Penutup	42
Glosarium	42
Daftar Pustaka.....	44



Daftar Gambar

	Hal
Gambar. 1 Peta Kompetensi.....	2
Gambar. 2 Alur Model Pembelajaran Tatap Muka	3
Gambar .3 Alur Pembelajaran Tatap Muka Penuh.....	4
Gambar 4 Alur Pembelajaran Tatap Muka model In-On-In.....	6



Pendahuluan

A. Latar Belakang

Pembinaan karier guru diharapkan dapat menjamin guru mampu secara terus menerus memelihara, meningkatkan, dan mengembangkan kompetensi sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Pelaksanaan kegiatan pembinaan karier akan mengurangi kesenjangan antara kompetensi yang dimiliki guru dengan tuntutan profesional yang dipersyaratkan dalam menjalankan tugas.

Guru wajib melaksanakan pembinaan karier baik secara mandiri maupun kelompok. Khusus untuk pembinaan karier dalam bentuk diklat dilakukan oleh lembaga pelatihan sesuai dengan jenis kegiatan dan kebutuhan guru. Penyelenggaraan diklat pembinaan karier dilaksanakan oleh PPPPTK dan LPPPTK KPTK atau penyedia layanan diklat lainnya. Pelaksanaan diklat tersebut memerlukan modul sebagai salah satu sumber belajar bagi peserta diklat.

Modul merupakan bahan ajar yang dirancang untuk dapat dipelajari secara mandiri oleh peserta diklat berisi materi, metode, batasan-batasan, dan cara mengevaluasi yang disajikan secara sistematis dan menarik untuk mencapai tingkatan kompetensi yang diharapkan sesuai dengan tingkat kompleksitasnya. Modul ini memuat materi kesulitan belajar peserta didik dan pembelajaran alternatif, materi tersebut merupakan sebagian kecil dari materi pembinaan karier guru.

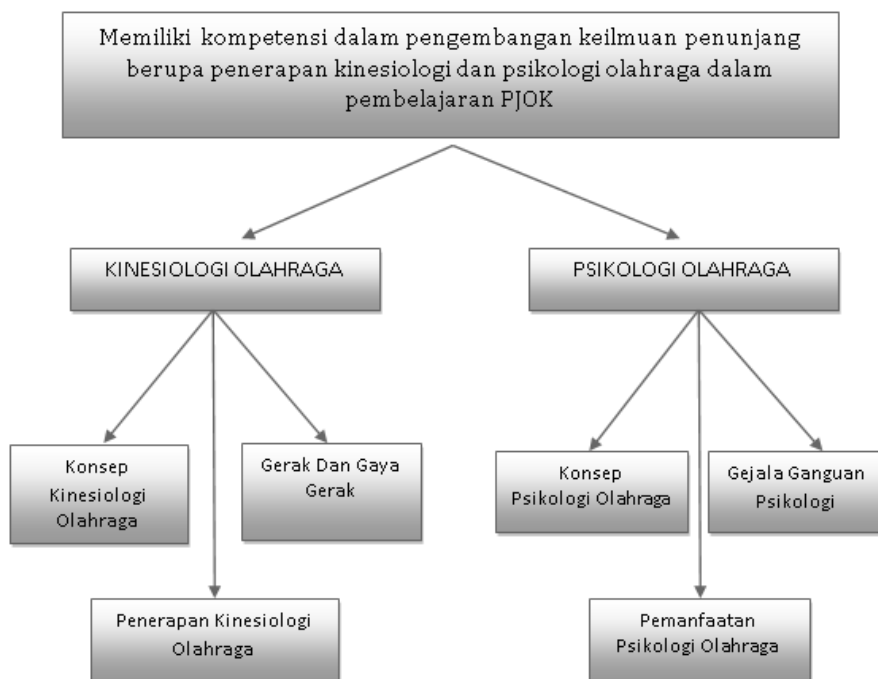
Dalam rangka mendukung kebijakan program Penguatan Pendidikan Karakter (PPK), Modul diklat Pembinaan karier ini mengintegrasikan lima nilai penguatan karakter bangsa yaitu religius, nasionalis, mandiri, gotong royong dan integritas. Kelima nilai utama tersebut terintegrasi pada kegiatan-kegiatan pembelajaran yang ada pada modul. Setelah mempelajari modul ini, selain Saudara dapat meningkatkan kompetensi pedagogik, saudara juga diharapkan mampu mengimplementasikan PPK khususnya PPK berbasis kelas.



B. Tujuan

Melalui curah pendapat dan penugasan Saudara memiliki kompetensi dalam pengembangan keilmuan penunjang berupa penerapan kinesiologi dan psikologi olahraga dalam pembelajaran PJOK, dengan mengintegrasikan nilai karakter gotong royong dan karakter mandiri.

C. Peta Kompetensi



D. Ruang Lingkup

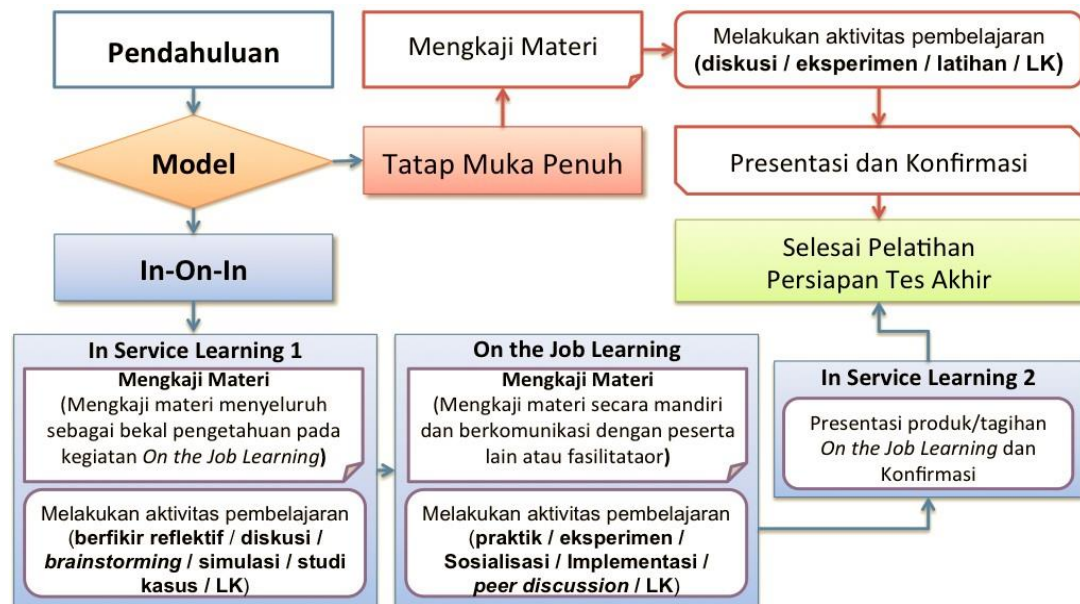
Modul ini berisi tentang penerapan kinesiologi olahraga dan psikologi olahraga dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) serta mampu mengelola setiap aspek pembelajaran mulai dari melakukan perencanaan, melaksanakan, dan melakukan penilaian sesuai dengan standar yang berlaku.

E. Cara Penggunaan Modul

Secara umum, cara penggunaan modul pada setiap Kegiatan Pembelajaran disesuaikan dengan skenario setiap penyajian mata diklat. Modul ini dapat



digunakan dalam kegiatan pembelajaran guru, baik untuk moda tatap muka dengan model tatap muka penuh maupun model tatap muka In-On-In. Alur model pembelajaran secara umum dapat dilihat pada bagan dibawah.



Gambar 1. Alur Model Pembelajaran Tatap Muka

1. Deskripsi Kegiatan Diklat Tatap Muka Penuh

Kegiatan pembelajaran diklat tatap muka penuh adalah kegiatan fasilitasi peningkatan kompetensi guru melalui model tatap muka penuh yang dilaksanakan oleh unit pelaksana teknis dilingkungan ditjen. GTK maupun lembaga diklat lainnya. Kegiatan tatap muka penuh ini dilaksanakan secara terstruktur pada suatu waktu yang di pandu oleh fasilitator.

Tatap muka penuh dilaksanakan menggunakan alur pembelajaran yang dapat dilihat pada alur dibawah.



Gambar 2. Alur Pembelajaran Tatap Muka Penuh

Kegiatan pembelajaran tatap muka pada model tatap muka penuh dapat dijelaskan sebagai berikut,

a. Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan fasilitator memberi kesempatan kepada peserta diklat untuk mempelajari :

- o latar belakang yang memuat gambaran materi
- o tujuan kegiatan pembelajaran setiap materi
- o kompetensi atau indikator yang akan dicapai melalui modul.
- o ruang lingkup materi kegiatan pembelajaran
- o langkah-langkah penggunaan modul

b. Mengkaji Materi

Pada kegiatan mengkaji materi modul kompetensi profesional I fasilitator memberi kesempatan kepada guru sebagai peserta untuk mempelajari materi yang diuraikan secara singkat sesuai dengan indikator pencapaian hasil belajar. Guru sebagai peserta dapat mempelajari materi secara individual maupun berkelompok dan dapat mengkonfirmasi permasalahan kepada fasilitator.



c. Melakukan aktivitas pembelajaran

Pada kegiatan ini peserta melakukan kegiatan pembelajaran sesuai dengan ramburambu atau instruksi yang tertera pada modul dan dipandu oleh fasilitator. Kegiatan pembelajaran pada aktivitas pembelajaran ini akan menggunakan pendekatan yang akan secara langsung berinteraksi di kelas pelatihan bersama fasilitator dan peserta lainnya, baik itu dengan menggunakan diskusi tentang materi, melaksanakan praktik, dan latihan kasus.

Lembar kerja pada pembelajaran tatap muka penuh adalah bagaimana menerapkan pemahaman materi-materi yang berada pada kajian materi.

Pada aktivitas pembelajaran materi ini juga peserta secara aktif menggali informasi, mengumpulkan dan mengolah data sampai pada peserta dapat membuat kesimpulan kegiatan pembelajaran.

d. Presentasi dan Konfirmasi

Pada kegiatan ini peserta melakukan presentasi hasil kegiatan sedangkan fasilitator melakukan konfirmasi terhadap materi dan dibahas bersama. pada bagian ini juga peserta dan penyaji *me-review* materi berdasarkan seluruh kegiatan pembelajaran

e. Persiapan Tes Akhir

Pada bagian ini fasilitator didampingi oleh panitia menginformasikan tes akhir yang akan dilakukan oleh seluruh peserta yang dinyatakan layak tes akhir.

2. Deskripsi Kegiatan Diklat Tatap Muka In-On-In

Kegiatan diklat tatap muka dengan model In-On-In adalah kegiatan fasilitasi peningkatan kompetensi guru yang menggunakan tiga kegiatan utama, yaitu *In Service Learning 1* (In-1), *on the job learning* (On), dan *In Service Learning 2* (In-2).

Secara umum, kegiatan pembelajaran diklat tatap muka In-On-In tergambar pada alur berikut ini.



Gambar 3. Alur Pembelajaran Tatap Muka model In-On-In

Kegiatan pembelajaran tatap muka pada model In-On-In dapat dijelaskan sebagai berikut,

a. Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan disampaikan bertepatan pada saat pelaksanaan *In service learning* 1 fasilitator memberi kesempatan kepada peserta diklat untuk mempelajari :

- o latar belakang yang memuat gambaran materi
- o tujuan kegiatan pembelajaran setiap materi
- o kompetensi atau indikator yang akan dicapai melalui modul.
- o ruang lingkup materi kegiatan pembelajaran
- o langkah-langkah penggunaan modul

b. In Service Learning 1 (IN-1)

- 1) Mengkaji Materi



Pada kegiatan mengkaji materi modul kompetensi profesional I, fasilitator memberi kesempatan kepada guru sebagai peserta untuk mempelajari materi yang diuraikan secara singkat sesuai dengan indikator pencapaian hasil belajar. Guru sebagai peserta dapat mempelajari materi secara individual maupun berkelompok dan dapat mengkonfirmasi permasalahan kepada fasilitator.

2) Melakukan aktivitas pembelajaran

Pada kegiatan ini peserta melakukan kegiatan pembelajaran sesuai dengan rambu-rambu atau instruksi yang tertera pada modul dan dipandu oleh fasilitator. Kegiatan pembelajaran pada aktivitas pembelajaran ini akan menggunakan pendekatan/metode yang secara langsung berinteraksi di kelas pelatihan, baik itu dengan menggunakan metode berfikir reflektif, diskusi, *brainstorming*, simulasi, maupun studi kasus yang kesemuanya dapat melalui Lembar Kerja yang telah disusun sesuai dengan kegiatan pada IN1.

Pada aktivitas pembelajaran materi ini peserta secara aktif menggali informasi, mengumpulkan dan mempersiapkan rencana pembelajaran pada *on the job learning*.

c. On the Job Learning (ON)

1) Mengkaji Materi

Pada kegiatan mengkaji materi modul kompetensi profesional I guru sebagai peserta akan mempelajari materi yang telah diuraikan pada *in service learning 1* (IN1). Guru sebagai peserta dapat membuka dan mempelajari kembali materi sebagai bahan dalam mengerjakan tugas-tugas yang ditagihkan kepada peserta.

2) Melakukan aktivitas pembelajaran

Pada kegiatan ini peserta melakukan kegiatan pembelajaran di sekolah maupun di kelompok kerja berbasis pada rencana yang telah disusun pada IN1 dan sesuai dengan rambu-rambu atau instruksi yang tertera pada modul. Kegiatan pembelajaran pada aktivitas pembelajaran ini akan menggunakan pendekatan/metode praktik, eksperimen, sosialisasi, implementasi, *peer discussion* yang secara langsung dilakukan di sekolah maupun kelompok kerja melalui tagihan berupa Lembar Kerja yang telah disusun sesuai dengan kegiatan pada ON.



Pada aktivitas pembelajaran materi pada ON, peserta secara aktif menggali informasi, mengumpulkan dan mengolah data dengan melakukan pekerjaan dan menyelesaikan tagihan pada *on the job learning*.

d. In Service Learning 2 (IN-2)

Pada kegiatan ini peserta melakukan presentasi produk-produk tagihan ON yang akan di konfirmasi oleh fasilitator dan dibahas bersama. pada bagian ini juga peserta dan penyaji me-review materi berdasarkan seluruh kegiatan pembelajaran

e. Persiapan Tes Akhir

Pada bagian ini fasilitator didampingi oleh panitia menginformasikan tes akhir yang akan dilakukan oleh seluruh peserta yang dinyatakan layak tes akhir.

3. Lembar Kerja

Modul pembinaan karir guru modul kompetensi profesional I terdiri dari beberapa kegiatan pembelajaran yang didalamnya terdapat aktivitas-aktivitas pembelajaran sebagai pendalaman dan penguatan pemahaman materi yang dipelajari.

Modul ini mempersiapkan lembar kerja yang nantinya akan dikerjakan oleh peserta, lembar kerja tersebut dapat terlihat pada table berikut.

Tabel1. Daftar Lembar Kerja Modul

No	Kode LK	Nama LK	Keterangan
1.	LK.0.	Kinesiologi dalam pembelajaran pjok	TMP, ON
2.	LK.02	Psikologi dalam pembelajaran pjok	TMP, ON

Keterangan.

TM : Digunakan pada Tatap Muka Penuh

ON : Digunakan pada on the job learning

Kegiatan Pembelajaran 1 Penerapan Kinesiologi dalam Pembelajaran PJOK

A. Tujuan

Melalui curah pendapat, penugasan peserta diklat memiliki kemampuan menjelaskan penerapan kinesiologi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) dengan mengintegrasikan nilai karakter gotong royong dan karakter mandiri.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Menjelaskan konsep kinesiologi.
2. Menjelaskan konsep gaya gerak
3. Menjelaskan penerapan kinesiologi olahraga dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK).
4. Menunjukkan sikap menghargai
5. Menunjukkan sikap kerja keras
6. Menunjukkan sikap kerjasama
7. Menunjukkan sikap kreatif, keberanian.
8. Menunjukkan sikap komitmen atas keputusan bersama

C. Uraian Materi

1. Konsep Kinesiologi Olahraga

Kinesiologi berasal dari kata kinesis dan logos. Kinesis adalah gerak, logos adalah ilmu. Kinesiologi merupakan suatu ilmu yang mempelajari gerakan manusia yang efisien, efektif dan aman didekati dari analisis rangka, otot dan hukum mekanika. Gerakan manusia yang efisien, efektif dan aman merupakan gerak yang baik (

teknik yang baik). Karena setiap pola gerakan menggunakan energi (tenaga) yang efisien dalam mencapai hasil atau sasaran yang dituju (efektif) serta terhindar dari cedera dalam melakukan gerakan (aman). Untuk menganalisis gerak yang efisien, efektif dan aman berkaitan dengan analisis tulang dan sendi (anatomi), sistem otot saraf (fisiologi) dari gerakan manusia, dan asas- asas hukum mekanika yang dihubungkan dengan gerakan manusia (mekanika). Pendekatan ketiga bidang ilmu (anatomi, fisiologi dan mekanika) dapat memberi jawaban yang tepat bagaimana gerak yang efisien, efektif dan aman (teknik yang baik), mengapa teknik ini terjadi, dan seberapa tingkat kejadiannya. Seperti halnya ilmu-ilmu lain, yang tak pernah berdiri sendiri. Kinesiologi ini untuk mempelajarinya dibutuhkan bantuan ilmu-ilmu lain. Dengan perkataan lain, kinesiologi adalah gabungan antara ilmu anatomi, fisiologi dan mekanika.

Dasar pengkajian atau pembicaraan yang dipakai adalah bahwa tubuh manusia dipandang sebagai mesin yang melakukan suatu pekerjaan dalam sehari-hari. Karenanya pengetahuan tentang mekanika harus dimengerti betul-betul.

Kinesiologi bekerja di penelitian, industri kebugaran, secara klinis , dan di lingkungan industri. Karenanya tepatlah bila kinesiologi dinyatakan sebagai ilmu paduan dari berbagai cabang ilmu yaitu Ilmu Urai, Ilmu Faal, Biokimia dan Mekanik.

Bertolak dari pengetahuan Ilmu Urai, khususnya tentang sistem alat gerak, maka penerapan dasar mekanik tercermin pada bagaimana sikap tubuh, cara jalan seseorang, cara penggunaan alat-alat rumah- tangga maupun alat-alat olah raga dan sebagainya. Walaupun pada waktu ini psycholoog, psichiater dan psyehoanalisis sangat berkenan pada penelitian aspek Psychosomatik dari kinesiologi dan memperbincangkan tentang “mengapa” manusia bergerak, tidak jarang pula adanya perenung yang merenungkan bahwa memang tepatlah apa yang dikatakan oleh nenek-moyang kita yaitu bahwa manusia dapat bergerak secara teratur, berjalan secara anggun dan mempunyai kemampuan penyesuaian dengan lingkungan; semua ini adalah karunia Tuhan Pencipta Alam Tetapi janganlah salah sangka, sebab kinesiologi bukanlah suatu studi untuk menikmati karunia Tuhan.

Kinesiologi terapan banyak dijumpai pada bidang kedokteran dan bidang olahraga serta pelaksanaan penyembuhan fisik dan rehabilitasi serta bidang seni tari.

Kinesiologi adalah ilmu yang mempelajari gerak atau the science human movement yang diaplikasikan dan menjelaskan tentang gerak tubuh manusia kemudian ilmu ini dapat diaplikasikan terhadap prinsip-prinsip mekanik dalam gerak manusia yang disebut biomekanika atau biomekanik kinesiologi sedangkan aplikasi anatomi dalam gerak manusia disebut anatomi kinesiologi.

Model studi kinesiologi pada hakikatnya hampir sama dengan model pendidikan gerak dalam orientasi nilainya, tetapi menggunakan kegiatan gerak untuk mempelajari dasar-dasar disiplin gerak manusia (misalnya fisiologi latihan, biomekanika, dan kinesiologi). Karena itu, model ini pun disebut juga sebagai pendidikan disiplin keilmuan olahraga.

Untuk menganalisis membutuhkan alat yang berteknologi cukup untuk mendapatkan sebuah data yang akurat sehingga dapat memberikan data yang real atau benar. Sebuah data yang didapatkan pada saat menganalisisnya sangat penting guna dijadikan bahan koreksi atau evaluasi serta sebagai bahan pertimbangan pembuatan program latihan untuk atlet. Analisis yang digunakan dalam mencari data biasanya akan berhubungan dengan apa yang ingin diperoleh dan dibutuhkan.

2. Gerak dan Gaya Gerak.

Kinesiologi adalah ilmu yang mempelajari tentang bagaimana cara atlet melakukan gerakan atau teknik yang efektif dan efisien, kinesiologi merupakan ilmu yang hampir sama dengan biomekanika. Keefektifan gerak ditopang oleh berbagai aspek, salah satu aspek yang mempengaruhi adalah komponen biomotor. Biomotor adalah kemampuan gerak manusia atau atlet yang dipengaruhi oleh kondisi sistem – sistem organ dalam, diantaranya : sistem neomuscular, pernafasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang dan persendian (Sukadiyanto, 2002:35). Menurut Bompa (1994) komponen dasar dari olahragawan meliputi : kekuatan, ketahanan, kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi.

Secara garis besar komponen biomotor dipengaruhi oleh kebugaran energi (*energy fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*). Kebugaran energi adalah komponen-komponen sumber energi yang mengakibatkan terjadinya gerak yang terdiri atas

kapasitas aerobik dan anaerobik. Sedangkan kebugaran otot adalah keseluruhan dari komponen-komponen biomotor yang meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, power, fleksibilitas, keseimbangan, dan kelincahan (Sharkey, 1986).

a. Ketahanan (*endurance*)

Latihan ketahanan memiliki pengaruh terhadap kualitas sistem kardiovaskular, pernafasan dan sistem peredaran darah sehingga proses pemenuhan energi selama aktivitas dapat berlangsung dengan lancar. Dengan demikian komponen ketahanan sangat dibutuhkan oleh olahragawan. Ketahanan adalah kemampuan peralatan tubuh seseorang untuk melawan kelelahan selama aktifitas berlangsung.

Ketahanan dapat ditinjau dari jenisnya dibedakan menjadi dua yaitu ketahanan umum dan ketahanan khusus. Ketahanan umum adalah kemampuan dalam melakukan kerja kerja dengan melibatkan beberapa kelompok otot atau seluruh kelompok otot, sistem pusat syaraf, neuromuscular, dan kardiorespirasi dalam jangka waktu yang lama. Ketahanan khusus adalah ketahanan yang hanya melibatkan sekelompok otot lokal ketahanan umum yang melibatkan seluruh potensi organ dalam tubuh sebagai dasar dari semua jenis ketahanan, sehingga diperlukan oleh semua cabang olahraga sebagai dasar untuk mengembangkan ketahanan khusus.

Ditinjau dari lama kerjanya, ketahanan dibedakan menjadi : ketahanan jangka panjang, ketahanan jangka menengah, dan ketahanan jangka pendek (Sukadiyanto, 2002 : 42). Adapun ciri – ciri ketahanan ditinjau dari lama kerjanya adalah sebagai berikut :

- 1) Ketahanan jangka panjang merupakan ketahanan yang memerlukan waktu lebih dari 8 menit, sehingga kebutuhan energi dipenuhi oleh sistem aerobik
- 2) Ketahanan jangka menengah merupakan ketahanan yang memerlukan waktu antara 2 sampai 6 menit sehingga kebutuhan energi dipenuhi oleh sistem anaerobik laktik dan aerobik.

- 3) Ketahanan jangka pendek merupakan ketahanan yang memerlukan waktu antara 45 detik sampai 2 menit sehingga kebutuhan energi dipenuhi oleh sistem anaerobik alaktik.

b. Kekuatan (strength)

Kekuatan merupakan komponen biomotor yang penting dan sangat diperlukan untuk meningkatkan daya tahan otot dalam mengatasi beban selama berlangsungnya aktivitas olahraga. Secara fisiologis, kekuatan adalah kemampuan neuromuscular untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Adapun manfaat dari latihan kekuatan, diantaranya: meningkatkan kemampuan otot dan jaringan, mengurangi dan menghindari terjadinya cedera, meningkatkan prestasi, terapi dan rehabilitasi cedera pada otot dan membantu dalam penguasaan teknik.

Menurut Sukadiyanto (2002:62) tingkat kekuatan diantaranya dipengaruhi oleh keadaan : panjang pendeknya otot, besar kecilnya otot, jauh dekatnya titik beban dengan titik tumpu, tingkat kelelahan, dominasi jenis otot merah atau putih, potensi otot, dan kemampuan kontraksi. Adapun kontraksi otot dibedakan dalam tiga macam, yaitu isometrik, isotonik, dan isokinetik (Bowers dan Fox, 1992). Dari ketiga macam kontraksi menurut Rushall dan Pyke (1992), Bompa (1994) digolongkan menjadi tiga tipe, yaitu : concentric, eccentric, dan plyometrics.

c. Kecepatan (speed)

Kecepatan mengandung unsur adanya jarak tempuh dan waktu tempuh terhadap rangsangan yang muncul. Untuk itu kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsangan. Dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab dan menerima rangsangan dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu yang relatif singkat dan cepat (Sukadiyanto, 2002:108). Kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seseorang untuk melakukan gerakan dan bereaksi secara cepat dan singkat terhadap rangsangan yang diterima.

Kecepatan merupakan pembawaan sejak lahir (genetika), sehingga komponen kecepatan memiliki keterbatasan yaitu tergantung pada struktur otot dan mobilisasi

proses – proses syaraf. Sebagai akibatnya, peningkatan kecepatan juga relatif terbatas yaitu antara 20 – 30 %.

Menurut Nossek (1982:62) gerakan – gerakan kecepatan dilakukan dengan melawan tahanan yang berbeda (berat badan, berat peralatan, air) dengan efek bahwa pengaruh kekuatan juga menjadi faktor yang menentukan. Dengan demikian kecepatan secara langsung tergantung pada waktu dan pengaruh kekuatan.

Kecepatan dibagi menjadi dua jenis yaitu : kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Menurut Sukadiyanto (2002:109) kecepatan reaksi dibedakan menjadi kecepatan tunggal dan kecepatan majemuk. Kecepatan tunggal adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan yang telah diketahui arah dan sasarannya dalam waktu yang sesingkat mungkin. Sedangkan reaksi mejemuk adalah kemampuan seseorang menanggapi atau menjawab rangsangan yang tidak diketahui arahnya secara cepat dan singkat. Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin.

d. Kelenturan (Fleksibilitas)

Fleksibilitas saling berkaitan dengan kelentukan dan kelenturan. Kelentukan terkait erat dengan keadaan tulang dan persendian. Kelenturan terkait erat dengan tingkat tingkat elastisitas otot, tendo, dan ligamenta. Unsur kelentukan dan kelenturan akan menjamin keluasaan gerak pada saat melakukan gerak. Fleksibilitas harus sering dilatihkan minimal dua kali setiap sesi latihan, yaitu pada saat pemanasan (warming up) dan saat pendingin (cooling down). Fleksibilitas dilatihkan guna memelihara agar otot selalu dalam kondisi yang elastis dan persendian juga selalu lentuk.

Fleksibilitas mengandung pengertian yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Flesksibilitas terbagi menjadi dua macam yaitu : fleksibilitas statis dan fleksibilitas dinamis. Fleksibilitas statis ditentukan oleh ukuran luas gerak (range of motion) satu persendian atau beberapa persendian. Fleksibilitas dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan tinggi.

3. Penerapan Kinesiologi Olahraga dalam Pembelajaran PJOK.

Kegiatan Pembelajaran 1

Memang berat tugas sebagai seorang guru, tidak terkecuali bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Kinesiologi merupakan salah satu dari banyak disiplin ilmu yang harus dikuasai oleh guru PJOK. Disiplin ilmu tersebut merupakan bagian dari kompetensi profesional guru, jika di sebutkan dalam permendiknas 2007 nomor 16 tentang standar kompetensi guru, dijelaskan bahwa kompetensi profesional guru PJOK Menguasai materi, struktur, konsep, dan pola pikir keilmuan yang mendukung mata pelajaran yang diampu. Didalamnya termasuk disiplin ilmu kinesiologi.

Secara umum kompetensi guru Kompetensi Guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada SD/MI, SMP/MTs, dan SMA/MA, SMK/MAK*

- o Menjelaskan dimensi filosofis pendidikan jasmani termasuk etika sebagai aturan dan profesi.
- o Menjelaskan perspektif sejarah pendidikan jasmani.
- o Menjelaskan dimensi anatomi manusia, secara struktur dan fungsinya
 - o Menjelaskan aspek kinesiologi dan kinerja fisik manusia.
 - o Menjelaskan aspek fisiologis manusia dan efek dari kinerja latihan.
- o Menjelaskan aspek psikologi pada kinerja manusia, termasuk motivasi dan tujuan, kecemasan dan stress, serta persepsi diri.
- o Menjelaskan aspek sosiologi dalam kinerja diri, termasuk dinamika sosial; etika dan perilaku moral, dan budaya, suku, dan perbedaan jenis kelamin.
- o Menjelaskan teori perkembangan gerak, termasuk aspek-aspek yang mempengaruhinya.
- o Menjelaskan teori belajar gerak, termasuk keterampilan dasar dan kompleks dan hubungan timbal balik di antara domain kognitif, afektif dan psikomotorik.

Orientasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sama dengan belajar gerak. Pemanfaatan kinesiologi dalam belajar gerak bertujuan untuk efisiensi dan efektifitas serta keamanan dalam belajar gerak atau dalam pencapaian tujuan pembelajaran PJOK. Untuk menunjang tugas guru dalam membelajarkan gerak peserta didik maka guru harus mampu membelajarkan gerak

secara efektif, efisien dan aman. Kemampuan mengelola pembelajaran gerak atau pendidikan jasmani tersebut harus ditunjang penguasaan dalam disiplin ilmu kinesiologi yang merupakan gabungan antara ilmu anatomi, fisiologi, dan biomekanika.

Kinesiologi merupakan disiplin ilmu yang mempelajari bentuk dan jenis/macam gerakan atas dasar prinsip-prinsip analisis rangka, otot, mekanika dan menganalisa gerakan-gerakan untuk dimengerti. Sehingga dengan penjelasan secara kinesiologi yang ada, peserta didik dapat melakukan gerakan dengan gerakan yang benar, dan guru dapat mengarahkan peserta didik untuk bergerak dengan gerakan yang benar, apa yang salah dari gerakan, mengapa gerakan salah dan apa yang harus diperbuat untuk memperbaikinya. Sehingga Kinesiologi sangat diperlukan dalam belajar gerak ataupun dunia olahraga guna mendapatkan kegiatan dengan cara yang efisien dan efektif. Dalam keadaan seperti itu pencapaian hasil pembelajaran gerak peserta didik dapat digapai melalui gerakan atau keterampilan olahraga yang dilakukan secara efisien dan efektif melalui kajian Kinesiologi

Fungsi guru adalah sebagai perancang (*designer*), pembuat program (*programmer*), dan pengembang (*developer*) program pembelajaran. Guru diharapkan mampu merencanakan program pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi anak, tempat, maupun kondisi lain yang dapat mempengaruhi pembelajaran. Fungsi guru tersebut masih dirasakan sangat lemah, karena guru cenderung berfungsi sebagai pekerja (*worker*), bukan sebagai pembuat program pembelajaran. Fungsi guru sebagai perancang atau pembuat program cenderung lebih kreatif dan dinamis. Fungsi guru sebagai perancang, programer, dan pengembang pembelajaran akan sangat menarik dan menantang guru PJOK manakala guru memiliki kompetensi yang digariskan, tidak terkecuali kompetensi guru dalam penguasaan disiplin ilmu kinesiologi.

D. Aktivitas Pembelajaran

1. Langkah pembelajaran

Aktivitas pembelajaran pada materi penerapan kinesiologi dalam pembelajaran ini meliputi:

- a. Menyimak penjelasan tujuan dan skenario pembelajaran dari Fasilitator.
Pada pola In-On-In kegiatan ini dilakukan saat In1.
- b. Mengkaji materi, curah pendapat yang diuraikan secara singkat, individual maupun berkelompok dan dapat mengkonfirmasi permasalahan kepada fasilitator. **Pada pola In-On-In kegiatan ini dilakukan saat In1.pada kegiatan ini akan muncul sikap** menghargai
- c. Mengerjakan LK sesuai dengan langkah kerja yang disarankan. **Pada In-OnIn, kegiatan ini dilakukan saat On. Melalui kegiatan ini diharapkan muncul sikap** kerjasama, komitmen atas keputusan bersama
- d. Melakukan pemaparan hasil kerja di depan kelas dan diskusi, **pada pola InOn-In paparan dilakukan saat In2. Melalui kegiatan ini diharapkan muncul sikap** kreatif, keberanian.
- e. Melakukan perbaikan sesuai dengan hasil diskusi dan saran dari fasilitator. **Pada pola In-On-In perbaikan dilakukan saat In2. Melalui kegiatan ini diharapkan muncul sikap** kerja keras.
- f. Mengumpulkan hasil pemaparan dalam bentuk LK yang telah direvisi sebagai tagihan, **pada pola In-On-In pengumpulan hasil paparan atau tagihan dilakukan pada saat In2.**
- g. Melakukan latihan menjawab soal baik secara mandiri atau berkelompok. **pada pola In-On-In latihan menjawab soal dilakukan pada saat On. Melalui kegiatan ini diharapkan muncul sikap** bergaul, bersahabat dengan orang lain dan memberi bantuan.

- h. Menyimak penguatan yang disampaikan oleh fasilitator. **pada pola In-On-In penguatan dilakukan pada saat In2.**

2. Lembar Kerja

LK- 01. Penerapan Kinesiologi

Skenario Kegiatan.		
1. Cermati dan telaah materi pada modul KP 1 : Penerapan Kinesiologi Dalam Pembelajaran PJO!		
2. Pilihlah model contoh gerak dalam pembelajaran yang Saudara tetapkan, atau lihat aktivitas gerak video di youtube berikut ini: https://www.youtube.com/watch?v=lrgP9NiSmKQ		
3. Lakukan analisa gerak dari awal sampai akhir.		
No	Gerakan	Hasil Analisa Gerakan
1	Pilih satu contoh gerak...	Gerakan Awal
		Gerak Pelaksanaan

Kegiatan Pembelajaran 1

		Gerakan Akhir
--	--	---------------

E. Latihan/ Kasus/ Tugas dan Refleksi

1. Kasus

Buatlah analisi pola gerak dasar peserta didik sekolah dasar melalui lembar kerja di bawah ini.

Pola gerak dasar	Gambar	Analisis Gerak

2. Refleksi

Melakukan refleksi pembelajaran

Bagaimana yang Saudara rasakan terhadap nilai nilai karakter setelah menyelesaikan Keseluruhan dari kegiatan pada KP 1 profesional ini?...

1. Kerja keras:

.....
.....
.....
.....

2. sikap kreatif, keberanian

.....
.....
.....
.....

3. Menghargai.

.....
.....
.....
.....

4. Kerjasama dan komitmen atas keputusan bersama.

F. Rangkuman.

Kinesilogi berasal dari kata Kinesis dan logos. Kinesis adalah gerak, logos adalah ilmu. Kinesiologi merupakan suatu ilmu yang mempelajari gerakan manusia yang efisien, efektif dan aman. Gerakan manusia yang efisien, efektif dan aman merupakan gerak yang baik(teknik yang baik). Karena setiap pola gerakan menggunakan energi (tenaga) yang efisien dalam mencapai hasil atau sasaran yang dituju (efektif) serta terhindar dari cedera dalam melakukan gerakan (aman). Misalnya seorang pemain bola basket dalam memasukkan bola ke ring basket dengan pola-pola gerak(teknik) yang menggunakan energi seminim mungkin (efisien) dengan hasil bola masuk ke ring basket (efektif), serta selama melakukan

pola-pola gerak tidak terjadi cedera (aman). Untuk menganalisis gerak yang efisien, efektif dan aman berkaitan dengan analisis tulang dan sendi (anatomi), sistem otot saraf (fisiologi) dari gerakan manusia, dan asas-asas hukum mekanika yang dihubungkan dengan gerakan manusia (mekanika). Pendekatan ketiga bidang ilmu (anatomi, fisiologi dan mekanika) dapat memberi jawaban yang tepat bagaimana gerak yang efisien, efektif dan aman (teknik yang baik), mengapa teknik ini terjadi, dan seberapa tingkat kejadiannya. Seperti halnya ilmu-ilmu lain, yang tak pernah berdiri sendiri. Kinesiologi ini untuk mempelajarinya dibutuhkan bantuan ilmu-ilmu lain. Dengan perkataan lain, kinesiologi adalah gabungan antara ilmu anatomi, fisiologi dan mekanika.

1. Kekuatan (*strength*), adalah kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
2. Daya tahan (*endurance*), adalah kemampuan seseorang untuk bekerja dalam jangka waktu yang relatif lama dengan kelelahan yang tidak berarti.
3. Daya otot (*muscular power*), kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek pendeknya.
4. Kecepatan (*speed*), kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.
5. Daya lentur (*flexibility*), efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
6. Kelincahan (*agility*), kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu.
7. Koordinasi (*coordination*), kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
8. Keseimbangan (*balance*), kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot.
9. Ketepatan (*accuracy*), kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakgerak bebas terhadap suatu sasaran.
10. Reaksi (*reaction*), kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau *feeling* lainnya.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Keberhasilan dalam materi ini jika Saudara sudah mampu menyelesaikan LK dan memperbaikinya, mempunyai pemahaman yang baik pada materi. serta mampu menjawab semua latihan. Jika saudara belum mampu menjawab semua latihan dengan benar, maka pelajari kembali materi dengan lebih fokus dan lakukan kembali latihan menjawab soal sampai saudara mampu memahami materi

Kegiatan Pembelajaran 2 Penerapan Psikologi Dalam Pembelajaran PJOK

A. Tujuan

Melalui curah pendapat dan penugasan peserta mampu menerapkan psikologi dalam mengelola pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dengan mengintegrasikan nilai karakter gotong royong dan karakter mandiri.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Menjelaskan konsep psikologi.
2. Menjelaskan konsep psikologi olahraga
3. Mengidentifikasi gejala – gejala gangguan psikologi pada peserta didik.
4. Menjelaskan pemanfaatan psikologi olahraga dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Menunjukkan sikap menghargai
6. Menunjukkan sikap kerja keras
7. Menunjukkan sikap belajar sepanjang hayat.
8. Menunjukkan sikap kerjasama
9. Menunjukkan sikap musyawarah mufakat

C. Uraian Materi

1. Konsep Psikologi Olahraga

Psikologi merupakan pengetahuan yang mempelajari tingkah laku terbuka dan tertutup pada manusia/peserta didik baik selaku individu maupun kelompok, dalam hubungannya dengan lingkungan. Tingkah laku terbuka adalah tingkah laku yang bersifat psikomotor yang meliputi perbuatan berbicara, berjalan, melompat, memukul dan sebagainya, sedangkan tingkah laku tertutup meliputi berfikir, berkeyakinan, berperasaan dan sebagainya.

Psikologi olahraga adalah ilmu psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan atlet. Psikologi olahraga merupakan salah satu dari tujuh sub-disiplin ilmu keolahragaan yang telah berkembang selain *sport medicine*, *sport biomechanics*, *sport pedagogy*, *sport sociology*, *sport history* dan *sport philosophy*.

Pada hakekatnya tingkah laku manusia itu sangat luas, semua yang dialami dan dilakukan manusia merupakan tingkah laku. Semenjak bangun tidur sampai tidur kembali manusia dipenuhi oleh berbagai tingkah laku. Dengan demikian objek ilmu psikologi sangat luas. Karena luasnya objek yang dipelajari psikologi, maka dalam perkembangannya ilmu psikologi dapat dikelompokkan, diantaranya: psikologi perkembangan, psikologi pendidikan, psikologi olahraga, dan sebagainya.

Psikologi pendidikan sebagai studi sistematis tentang proses-proses dan faktor-faktor yang berhubungan dengan pendidikan manusia. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang digunakan oleh guru dan peserta didik pun senang melakukannya, namun di sisi lain terlihat bahwa pembelajaran olahraga dalam konteks pendidikan jasmani menekankan pada peserta didik, karena nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Padahal pendidikan jasmani akan mendukung pengembangan olahraga "*Quality Physical Education Through Positive Sport Experiences*"

Elliot dkk (1999) menyatakan bahwa psikologi pendidikan merupakan penerapan teori-teori psikologi untuk mempelajari perkembangan, belajar, motivasi, pengajaran dan permasalahan yang muncul dalam dunia pendidikan. Dari tersebut di atas penulis menyimpulkan bahwa penerapan psikologi olahraga, dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) mempelajari penerapan teori-praktek psikologi sesuai karakteristik peserta didik dalam rangka pendidikan. Dalam psikologi pendidikan dibahas berbagai tingkah laku yang muncul dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan.

Psikologi olahraga dengan psikologi pendidikan mempelajari seluruh tingkah laku manusia apa adanya sesuai karakteristiknya yang terlibat dalam proses pendidikan

keseluruhan. Manusia yang terlibat dalam proses pendidikan ini ialah guru dan peserta didik, yang sudah matang dalam penghalusan pengembangan keterampilan gerak, akan dan sudah lepas dari remaja. Objek yang dibahas dalam psikologi adalah aktivitas jasmani dan olahraga serta tingkah laku peserta didik yang berkaitan dengan proses belajar dan tingkah laku peserta didik yang dibelajarkan oleh guru yang berkaitan dengan proses pembelajaran. Sehingga objek utama yang dibahas dalam psikologi pendidikan disini adalah masalah belajar, latihan dan pembelajaran, pada psikologi olahraga pada tubuh yang bergerak dengan kemauan yang muncul dari dalam psikisnya.

Pendidikan pada hakekatnya adalah suatu pelayanan yang diperuntukkan pada peserta didik sampai usia remaja menuju dewasa, oleh karena itu dalam psikologi pendidikan juga dibahas aspek-aspek psikis atau gejala kejiwaan yang terdapat pada peserta didik terutama ketika terlibat dalam proses belajar. Sedangkan menggunakan seluruh organ tubuh, otot dan saraf/neuromuskuler pada aspek fisik dalam materi fisiologis.

2. Gejala-gejala Gangguan Psikologi pada Peserta Didik

Tiap tingkat perkembangan berbeda karakteristiknya khususnya kelas I awal pada pola gerak sampai dengan perbaikan dan penghalusan keterampilan gerak. Setiap tingkat perkembangan memiliki karakteristik sendiri-sendiri yang berbeda-beda satu sama lain pada pola geraknya. Apabila seorang guru sudah memahami bahwa pada setiap tingkat perkembangan karakteristik anak itu berbeda, maka guru dalam pembelajaran PJOK akan menyesuaikan diri terhadap karakteristik peserta didiknya. Dengan demikian pelajaran yang dilakukan oleh guru kepada para peserta didik akan berbeda dalam penggunaan pendekatan, strategi maupun metodik.

Perkembangan pada *sport education* yang seringkali absen dari pembelajaran pendidikan jasmani pada umumnya adalah: musim, anggota team, pertandingan/kompetisi formal, puncak pertandingan, catatan hasil, perayaan hasil kompetisi. Dapat dipakai di semua satuan pendidikan .

- a. Musim (*season*) dalam latihan dan kompetisi diakhiri kompetisi.

Kegiatan Pembelajaran 2

- b. Anggota (*team*) agar semua peserta didik membentuk menjadi salah satu anggota team olahraga sampai satu musim selesai.
- c. Kompetisi formal mengandung tiga arti, yaitu: festival, meraih kompetensi, pertandingan pada level yang berurutan. Dilakukan berselang-seling dengan latihan dan format yang berbeda-beda: misal dua lawan dua, tiga lawan tiga dan seterusnya hingga pada tingkatan yang sesuai dengan kemampuan peserta didik.
- d. Puncak pertandingan dalam pembelajaran permainan umumnya, pertandingan seperti ini sering dilakukan, namun setiap peserta didik belum tentu masuk anggota team sehingga terkadang lepas dari konteksnya (*class meeting*).
- e. Catatan hasil hal ini dilakukan dalam berbagai bentuk, dari mulai dai catatan masuk goal, tendangan ke goal, curang, kesalahan-kesalahan, disesuaikan kemampuan peserta didik. Ini dilakukan peserta didik dan guru untuk dijadikan feedback baik bagi individu maupun tim.
- f. Perayaan hasil kompetisi ini upacara penyerahan medali berguna meningkatkan makna dari partisipasi merupakan aspek sosial dari pengalaman yang dilakukan peserta didik. semua ini oleh Siedentop dijadikan alasan untuk mengatakan bahwa proses pembelajaran pada umumnya tidak lengkap dalam mengajar peserta didik melalui olahraga, untuk itu diharapkan olahraga dapat diekstrakurikuler.

Psikologi memberikan pemahaman mengenai perbedaan individual. Di dunia ini tidak ada dua atau lebih individu yang sama. Demikian pula guru dalam tugasnya akan menghadapi para peserta didik di dalam kelas dengan berbagai variasi. Dengan demikian guru hendaknya memberikan pelayanan dengan gaya mengajar yang berbeda kepada semua peserta didik sesuai dengan karakteristiknya atau secara multilateral.

Dengan pengetahuan tentang kesehatan mental dalam psikologi pendidikan, guru akan dapat memahami beberapa faktor yang menjadi penyebab timbulnya mental tidak sehat ataupun *maladjustmen* sehingga pada akhirnya guru dapat membantu

memecahkan masalah yang dialami oleh para peserta didiknya dan mampu mempersiapkan para peserta didiknya sehingga memiliki mental yang sehat.

3. Pemanfaatan Psikologi Olahraga dalam Pembelajaran PJOK

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang digunakan oleh guru dan peserta didik dalam bermain dan berolahraga, namun di sisi lain terlihat bahwa pembelajaran olahraga dalam konteks pendidikan jasmani tidak lengkap dan tidak sesuai diberikan kepada peserta didik, karena nilai-nilai yang terkandung di dalamnya sering terabaikan.

Sejak dini peserta didik sudah menyenangi gerak, karena manusia adalah makhluk yang bergerak. Setiap peserta didik akan berbeda minatnya, maka peserta didik akan menentukan kemauannya sendiri dan juga setiap manusia atau peserta didikpun juga memiliki kemauan dari dalam pikirannya yang disebut dengan kualitas kesadaran.

Kualitas kesadaran manusia ditentukan oleh mutu kemampuan:

- a. untuk menyatakan kebutuhan, keinginan dan dorongan-dorongan,
- b. untuk menggunakan segala daya, (belajar, berpikir, dan berlatih),
- c. untuk memelihara dan mengendalikan diri dalam menanggulangi kekacauan batin, dan
- d. untuk memperoleh dan menguasai reaksi bela diri yang efektif dalam menghadapi tantangan lahiriah dan batiniah.

(Mahar Mardjono, Priguna Sidharta, 1988; 208).

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritualsosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. (Peraturan Mendiknas No. 22. Tahun 2006).

Setiap manusia diberikan kekuatan masing-masing oleh Allah untuk menggali kekuatan sekaligus disuruh “berpikir” Manusia menentukan pilihannya. Pendidikan

pada hakekatnya adalah suatu pelayanan yang diperuntukkan bagi peserta didik, oleh karena itu dalam psikologi juga dibahas aspek-aspek psikis atau gejala kejiwaan, atau aspek-aspek fisik atau kearah kebugaran jasmani yang terdapat pada peserta didik terutama ketika terlibat dalam proses belajar.

D. Aktivitas Pembelajaran

1. Langkah pembelajaran

Aktivitas pembelajaran pada materi psikologi olahraga ini meliputi:

- a. Menyimak penjelasan tujuan dan skenario pembelajaran dari Fasilitator. Pada pola In-On-In kegiatan ini dilakukan saat In1.
- b. Mengkaji materi, curah pendapat yang diuraikan secara singkat, individual maupun berkelompok dan dapat mengkonfirmasi permasalahan kepada fasilitator. Pada pola In-On-In kegiatan ini dilakukan saat In1. pada kegiatan ini akan muncul sikap menghargai.
- c. Mengerjakan LK sesuai dengan langkah kerja yang disarankan. Pada In-On-In, kegiatan ini dilakukan saat On. Melalui kegiatan ini diharapkan muncul sikap kerjasama, kerja keras, belajar sepanjang hayat. musyawarah mufakat
- d. Melakukan pemaparan hasil kerja di depan kelas dan diskusi, pada pola In-On-In paparan dilakukan saat In2. Melalui kegiatan ini diharapkan muncul sikap kreatif, keberanian.
- e. Melakukan perbaikan sesuai dengan hasil diskusi dan saran dari fasilitator. Pada pola In-On-In perbaikan dilakukan saat In2. Melalui kegiatan ini diharapkan muncul sikap kerja keras
- f. Mengumpulkan hasil pemaparan dalam bentuk LK yang telah direvisi sebagai tagihan, pada pola In-On-In pengumpulan hasil paparan atau tagihan dilakukan pada saat In2.
- g. Melakukan latihan menjawab soal baik secara mandiri atau berkelompok.

pada pola In-On-In latihan menjawab soal dilakukan pada saat On. Melalui kegiatan ini diharapkan muncul sikap kerjasama

- h. Menyimak penguatan yang disampaikan oleh fasilitator. pada pola In-On-In penguatan dilakukan pada saat In2.

2. Lembar Kerja

A. LK- 02. Penerapan psikologi

Skenario Kegiatan.

1. Cermati dan telaah materi pada modul KP 2 : Penerapan Kinesiologi Dalam Pembelajaran PJOK!
2. Pahami tentang konsep psikologi olahraga dan pentingnya dalam pembelajaran PJOK.
3. Bacalah bahan bacaan di bawah ini!

Orang sering menganggap bahwa persoalan mental atlet atau peserta didik acapkali menjadi penyebab utama kegagalan. Namun pada saat yang sama faktor mental ini tidak pernah ditangani secara serius. Ironi memang, tetapi itulah realitas. Padahal sebagai pelatih atau guru, diharuskan untuk menguasai ilmu tentang psikologi. Sehingga pelatih atau guru mengetahui karakter tiap-tiap atlet atau peserta didiknya dan dapat memperbaikinya. Agar mereka nanti dapat menunjukkan kemampuan yang maksimal. Perlu disadari bahwa persoalan penampilan (performance) atlet atau peserta didik dalam meraih prestasi bukan hanya menyangkut masalah fisik semata, dalam arti mereka yang fisiknya kuat dipastikan akan memenangkan pertandingan atau nilai yang bagus. Namun sebenarnya hal tersebut bersifat multifaktor. Sekurangnya terdapat tiga faktor dasar yang diyakini mempengaruhi penampilan atlet atau peserta didik, yaitu faktor fisiologis, anthropometris, dan psikologis. Faktor fisiologis terkait dengan potensi dan kemampuan biomotor seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan dan ketahanan. Faktor anthropometris berkenaan dengan ukuran-ukuran tubuh seperti tinggi badan, berat badan, panjang lengan, yang tingkat urgensinya berbeda-beda dari cabang olahraga satu cabang ke cabang olahraga lain. Sementara itu, faktor psikologis berkaitan dengan kesiapan dan kesanggupan mental untuk berlatih dan bertanding atau mengikuti

Pembelajaran dalam rangka meraih prestasi. Tetapi didalam pembahasan kali ini hanya seputar faktor psikologis saja, karena kita tahu akan pentingnya kesiapan mental dalam olahraga atau pembelajaran.

Mengapa guru penjas dan pelatih olahraga harus memahami aspek-aspek kejiwaan siswa atau atletnya. Tentu saja, karena melakukan kegiatan olahraga atau pembelajaran haruslah menyenangkan dan sesuai dengan aspek-aspek kejiwaan peserta didik / atlet. Bila seorang guru atau pelatih tidak memahami aspek kejiwaan peserta didik atau atlet maka akan terjadi ketidak senangan dalam melakukan olahraga

4. Berdasarkan bahan bacaan di atas, identifikasikan atau temukan contoh kasus dalam pembelajaran PJOK yang berhubungan dengan psikologi olahraga dan berikan solusinya!

NO	CONTOH KASUS	SOLUSI

E. Latihan/ Kasus/ Tugas dan Refleksi

1. Kasus

Buatlah diskripsi tentang perilaku peserta didik pada saat berolahraga terkait dengan sikap dalam pembelajaran

Materi pembelajaran	Perilaku yang sering terlihat	Diskripsi perilaku	Solusi penanganan

2. Refleksi

Melakukan refleksi pembelajaran

Bagaimana yang Saudara rasakan terhadap nilai nilai karakter setelah menyelesaikan Keseluruhan dari kegiatan pada KP 2 pedagogik ini?...

Kerja keras:

.....

.....

.....

.....

.....

kerjasama:

.....

.....

.....

.....

.....

Menghargai.

.....

.....

.....

.....

.....

musyawarah mufakat.

.....

.....

.....

.....

.....

F. Rangkuman

Psikologi olahraga adalah ilmu psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan atlet. Psikologi olahraga merupakan salah satu dari tujuh sub-disiplin ilmu keolahragaan yang telah berkembang selain *sport medicine*, *sport biomechanics*, *sport pedagogy*, *sport sociology*, *sport history* dan *sport philosophy*.

Psikologi pendidikan sebagai studi sistematis tentang proses-proses dan faktor-faktor yang berhubungan dengan pendidikan manusia. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang digunakan oleh guru dan peserta didik pun senang melakukannya. Pembelajaran olahraga dalam konteks pendidikan jasmani menekankan pada peserta didik, karena nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Pendidikan jasmani akan mendukung pengembangan olahraga "*Quality Physical Education Through Positive Sport Experiences*"

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai Penerapan Psikologi dalam Pembelajaran PJOK yang mengulas tentang : konsep psikologi olahraga, gejala – gejala gangguan psikologi pada peserta didik serta penerapan psikologi olahraga dalam pembelajaran. Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka seorang guru dituntut untuk menguasai kompetensi secara konsep dan bagaimana konsep tersebut diejawantahkan dalam bentuk keterampilan dan dalam melakukan proses pembelajaran PJOK.

Keberhasilan dalam materi ini jika Saudara sudah mampu menyelesaikan LK dan memperbaikinya, mempunyai pemahaman yang baik pada materi. serta mampu menjawab semua latihan. Jika saudara belum mampu menjawab semua latihan

Kegiatan Pembelajaran 2

dengan benar, maka pelajari kembali materi dengan lebih fokus dan lakukan kembali latihan menjawab soal sampai saudara mampu memahami materi

Kunci Jawaban

A. Kunci Jawaban KP 1

Buatlah analisis pola gerak dasar peserta didik sekolah dasar melalui lembar kerja di bawah ini .

Pola Gerak Dasar	Contoh Gerakan	Gambar	Analisis Gerak
Manipulatif	Mengoper bola jarak pendek		Lakukan gerakan awal dengan kaki tumpu di samping bola kemudian tendang bola dengan kaki bagian dalam

B. Kunci Jawaban KP 2

Diskripsi tentang perilaku peserta didik pada saat berolahraga terkait dengan sikap dalam pembelajaran

Materi Pembelajaran	Perilaku Yang Sering Terlihat	Diskripsi Perilaku	Solusi Penanganannya
Menangkap bola besar	Kerjasama	Dalam satu grup yang terdiri dari 4 orang melakukan lempar dan tangkap bola	Guru mengamati perilaku kerjasama peserta didik dalam bermain.

Evaluasi

Petunjuk Soal:

Pilihlah jawaban A, B,C atau D jawaban yang menurut anda benar !

1. Kinesilogi berasal dari kata A. Kinesis logis.
B. Kines logos.
C. Kinesis logos.
D. Kinesis iologi
2. Ilmu gerak pengertian per kata nya adalah.....
A. Kinesis adalah gerak, logis adalah ilmu.
B. Kinesis adalah gerak, logas adalah ilmu. C. Kinesis adalah gerak, logus adalah ilmu.
D. Kinesis adalah gerak, logos adalah ilmu.
3. Dalam belajar perubahan yang pasti terjadi dalama.....
A. pengetahuan (*kognitif*), sikap (*afektif*) dan keterampilan (*psikomotor*).
B. gerak, keterampilan dan kebugaran.
C. pengetahuan (*kognitif*), keterampilan gerak, dan kebugaran
D. keterampilan gerak, sikap dan kebugaran
4. Pada saat menerima bola dalam permainan bola voli. Kaki dibuka selebar bahu agar posisi semakin stabil, hal itu sesuai dengan hukum kesetimbangan II yang berbunyi....
A. “stabilitas berbanding tegak dengan luas bidang tumpuannya”.
B. “stabilitas berbanding lurus dengan luas bidang tumpuannya”.
C. “stabilitas berbanding horisontal dengan luas bidang tumpuannya”.
D. “stabilitas berbanding vertikal dengan luas bidang tumpuannya”.
5. Definisi psikologi adalah...
A. ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku manusia/peserta didik, baik sebagai individu maupun dalam hubungannya dengan keluarganya.
B. ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku manusia/peserta didik, baik sebagai individu maupun dalam hubungannya dengan lingkungannya.

Evaluasi

- C. ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku manusia/peserta didik, baik sebagai individu maupun dalam hubungannya dengan temannya
- D. ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku manusia/peserta didik, baik sebagai individu maupun dalam hubungannya dengan daerahnya.

1. Essay

Jekaskan dan berikan contoh kasus pertanyaan di bawah ini

1. Bagaimana penerapan kinesiologi dalam pembelajaran PJOK?... berikan contoh

Jawab.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Bagaimana penerapan psikologi dalam pembelajaran PJOK, berikan contoh

Jawab.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Penutup

Modul ini berisi tentang menerapkan kinesiologi olahraga dalam pembelajaran dan menerapkan psikologi olahraga dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Konsep tentang kinesiologi dan psikologi dalam belajar gerak, termasuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus benar-benar dikuasai oleh guru.

Penguasaan konsep kinesiologi dan disiplin ilmu pendukungnya diharapkan guru mampu membelajarkan peserta didik dengan baik sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai secara efektif dan efisien. Dengan penguasaan psikologi diharapkan guru mampu menerapkan didaktika dalam pembelajaran, menerapkan pendekatan, strategi, metode, dan teknik serta gaya mengajar yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran tidak terbatas pada penguasaan kinesiologi dan psikologi untuk itu perlu kiranya guru selalu mengembangkan dan memperbaharui dengan pengetahuan-pengetahuan terkini dalam pembelajaran

Evaluasi

Glosarium

Kinesiologi Olahraga	ilmu yang mempelajari tentang bagaimana cara atlet melakukan gerakan atau teknik yang efektif dan efisien, kinesiologi merupakan ilmu yang hampir sama dengan biomekanika
Psikologi olahraga	ilmu psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan atlet.

Daftar Pustaka

- LandungSantoso.2013.<http://brankaslandungsantoso.blogspot.co.id/2013/01/cara-menambahkan-video-ke-file-ms-word.html>-diunduh tanggal 8 november 2015
- Price, A. (2004). Encouraging reflection and critical thinking in practice. *Nursing Standard*, 18(4), 46-52. Risko, V., Vukelich, C & Roskos, K. (2002). Preparing teachers for reflective practice: Intentions, contradictions, and possibilities. *Language Arts*, 80(2), 134-144.- diunduh tanggal 8 november 2015
- Rizqi, (2000). *Pengembangan Perangkat Pembelajaran Berorientasi Pembelajaran Penemuan Terbimbing (Guide-Discovery Learning) yang Mengintegrasikan Kegiatan Laboratorium untuk Fisika SLTP Bahan Kajian Pengukuran*. Tesis, UNESA (tidak dipublikasikan).
- Savery, J. R., (2006). Overview of problem-based learning: Definitions and distinctions. *The Interdisciplinary Journal of Problem-Based Learning*, 1(1), 9–20. *Journal of Problem-Based Learning*
- Salvia, J., & Ysseldyke, J. E., (2004). *Assessment in Special and Inclusive Education* (9th ed.). New York: Houghton Mifflin.
- Spalding, E. and Wilson, A. (2002). Demystifying reflection: a study of pedagogical strategies that encourage reflective journal writing. *Teachers College Record*, 104 (7) October: 1393-1421.
- Sudarwan, (2013). *Pendekatan-pendekatan Ilmiah dalam Pembelajaran*. Pusbangprodik.
- Sudarwan, (2013). *Penilaian Authentic*. Jakarta, Pusbangprodik.
- Syamsudini, (2012). *Aplikasi Metode Discovery Learning dalam Meningkatkan Kemampuan Memecahkan Masalah, Motivasi Belajar dan Daya Ingat Peserta didik*.

Daftar Pustaka

- University of Technology Sydney, Institute for Interactive Media and Learning. Unit 7: Helping students to reflect on the group work experience: how can I help my students to reflect? Available at www.iml.uts.edu.au/learnteach/enhance/groupwork/Unit7.html accessed 7/11/05.- diunduh tanggal 8 november 2015
- Yokley, S. (1999). Embracing a critical pedagogy in art education. *Art Education*, 52 (5) September: 18-24.
- _____.2007. PHYSICAL EDUCATION TEACHER EVALUATION TOOL
https://www.michigan.gov/documents/mde/NASPETool_212381_7.pdf
- diunduh tanggal 8 november 2015